

3日分の時短ごはんセット(3人分)

品名		1日目	2日目	3日目	余る材料
お料理セット	栗かぼちゃのオイスター醤油炒めセット 1セット	全量			
	産直鶏だんご入りけんちん汁セット 1セット*		全量		
冷蔵	半熟味付旨玉子 4個	1個		3個	
	生ちくわ 4本104g	2本		2本	
青果	レタス 1個	約100g	約100g	約100g	
	なめこ 80g	全量			
	ミニトマト 140g		70g	70g	
	ピーマン 1袋			全量	
冷凍	中華ごまだんご 6個180g	適量			
	ほっけ昆布醤油干し 3切270g		*全量		
	国産ブロッコリー 180g		100g	80g	
	豚ひき肉(バラ凍結) 300g			*全量	

*『産直鶏だんご入りけんちん汁セット』は消費期限がお届け翌日です。セットの「産直鶏チキンボール」は別包装(冷凍)でお届けします。

*=調理前に解凍(または半解凍)してご使用ください。解凍時間や方法はパッケージをご確認ください。

ご自宅で用意するもの

- ごはん ●砂糖 ●塩 ●しょうゆ
- みそ ●こしょう ●酒 ●みりん
- 和風だしの素 ●鶏ガラスープの素 ●マヨネーズ ●片栗粉 ●油
- ごま油 ●オリーブオイル ●好みでねぎ、黒こしょう、おろししょうが

1日目

20分
752kcal(1人分)

『栗かぼちゃのオイスター醤油炒め』

レタスとちくわの旨玉マヨサラダ
なめこの中華スープ
『中華ごまだんご』

●栗かぼちゃのオイスター醤油炒め

栗かぼちゃのオイスター醤油炒めセット 1セット(全量)
片栗粉 小さじ1
ごま油 大さじ1

●レタスとちくわの旨玉マヨサラダ

レタス 約100g(お届けの1/3)
ちくわ 2本
半熟味付旨玉子 1個
マヨネーズ 大さじ2



●なめこの中華スープ

なめこ 80g(全量)
鶏ガラスープの素 小さじ2
しょうゆ 小さじ1/2
塩 ひとつまみ
こしょう 少々
ねぎ 適宜

●中華ごまだんご

中華ごまだんご 適量

●ごはん(適量)を添える

コクマオイスター醤油味にほっくり甘い栗かぼちゃが相性◎

1 下準備

『栗かぼちゃのオイスター醤油炒め』の下準備をする。なめこはさっと洗って水けをきる。レタスはひと口大にちぎって冷水につけ、ちくわは輪切りにする。大きめのボールに、マヨネーズと『旨玉子』の漬け汁(大さじ1/2)を入れて混ぜ合わせる。『旨玉子』は食べやすい大きさに切る。

2 なめこの中華スープを作る

鍋に水(2と1/4カップ)、鶏ガラスープの素を入れて中火にかける。煮立ったらなめこを加えて約2分煮る。好みで小口切りにしたねぎを加え、しょうゆ、塩・こしょうで味を調える。

3 レタスとちくわの旨玉マヨサラダを作る

①のボールに、ちくわと、レタスを水けをふいて加え、全体をざっくりとあえる。器に盛り、①の『旨玉子』をちらす★。

4 『栗かぼちゃのオイスター醤油炒め』を作って盛りつける

『栗かぼちゃのオイスター醤油炒め』は、添付のレシピ通りに作って器に盛る。『中華ごまだんご』はパッケージの表示通りに電子レンジで加熱して器に盛る。②を器に盛る。

Point

★『旨玉子』はいっしょにあえると崩れてしまうので、盛りつけてからおせて。

2日目

25分
603kcal(1人分)

事前解凍有

ほっけと彩り野菜の
オリーブオイル焼き

『産直鶏だんご入りけんちん汁』

●ほっけと彩り野菜の
オリーブオイル焼き

※ほっけ昆布醤油干し	270g(全量)
レタス	約100g(お届けの1/3)
ミニトマト	70g(お届けの1/2)
冷凍ブロッコリー	100g(1/2袋強)
塩	ふたつまみ
オリーブオイル	適量
黒こしょう	適宜

●産直鶏だんご入りけんちん汁

産直鶏だんご入りけんちん汁セット	1セット(全量)
しょうゆ	小さじ2
ごま油	大さじ1

●ごはん(適量)を添える

具だくさん汁は包丁要らずで時短!

ほっけと彩り野菜のお魚定食

①下準備

『産直鶏だんご入りけんちん汁』の下準備をする。凍ったままのブロッコリーは耐熱皿に広げ、ラップをして電子レンジ(600W)で約2分加熱する★。レタスは食べやすい大きさにちぎり、冷水につける。

②『産直鶏だんご入りけんちん汁』を作る

『産直鶏だんご入りけんちん汁』は、添付のレシピ通りに作る。

③ほっけと彩り野菜のオリーブオイル焼きを作り始める

フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を弱めの中火で熱し、解凍して水けをふいた『ほっけ昆布醤油干し』を皮目を上にして並べ入れ、4～5分じっくり焼いて裏返す。

④ほっけと彩り野菜のオリーブオイル焼きを仕上げ盛りつける

フライパンの空いたところにオリーブオイル(小さじ1)を足し、ミニトマトと、①のブロッコリーを加えて塩をふる。『ほっけ』は火が通るまでかわらず、野菜はときどき返しながら中火で3～4分焼いて器に盛り、好みで黒こしょうをふる。①のレタスを水けをふいて添える。②を器に盛る。

Point

★あとからフライパンで焼くので、熱が通りきらなくても解凍できればOK。

3日目

25分
679kcal(1人分)

事前解凍有

甘辛ピーマン
ひき肉ライス

ブロッコリーとちくわのみそ汁



●甘辛ピーマンひき肉ライス

※豚ひき肉	300g(全量)
ピーマン	約130g(全量)
レタス	約100g(お届けの1/3)
ミニトマト	70g(お届けの1/2)
半熟味付旨玉子	3個
ごはん	適量
砂糖	大さじ2
酒[A]	大さじ2
みりん[A]	大さじ2
しょうゆ[A]	大さじ2

油	小さじ1/2
おろししょうが	適宜

●ブロッコリーとちくわのみそ汁

冷凍ブロッコリー	80g(1/2袋弱)
ちくわ	2本
和風だしの素	4g(2/3本)
みそ	大さじ2

野菜たっぷりであれしい♪

定番甘辛そぼろをたっぷりかけて

①下準備

ピーマンは1.5cm角に、ミニトマトは半分に切る。レタスは細切りにし、冷水につける。『旨玉子』は半分に切る。ちくわは食べやすい大きさに切る。

②ブロッコリーとちくわのみそ汁を作る

鍋に水(2と1/4カップ)、和風だしの素を入れて中火にかける。煮立ったら、①のちくわ、凍ったままのブロッコリーを入れ、2分ほど煮たら、みそを溶き入れる。

③甘辛ピーマンひき肉ライスを作る

フライパンに油を中火で熱し、解凍した豚ひき肉、好みでおろししょうがを入れて炒める。肉の色が変わってそぼろ状になったら、①のピーマンを加えてさっと炒め、砂糖をふり入れて約1分炒める★。【A】を順に加えて、約2分、ほぼ汁けがなくなるまで炒める。

④盛りつける

器にごはんを盛り、①のレタスを水けをふいてのせ、③をかける。①のミニトマトと『旨玉子』を添える。②を器に盛る。

Point

★砂糖を先に加えることで、しっとり感とコクがアップ。